



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین
معاونت آموزشی
مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی

گزارش نهایی طرح تحقیقاتی

عنوان:

**بررسی آگاهی ، نگرش و عملکرد دانشجویان پرستاری و مامایی دانشکده پرستاری
و مامایی قزوین در مورد فعالیت جسمانی در سال ۱۳۹۴**

مجری /مجریان طرح:

**عاطفه علیزاده، کاظم حسین زاده
همکاران طرح:محمود علیپور حیدری**

تاریخ تصویب طرح: ۹۴/۲/۱

تاریخ پایان طرح: ۹۴/۱۱/۱



چکیده پژوهش:

زمینه: امروزه علل و عوامل بسیاری وجود دارد که میزان فعالیت انسان ها کاسته شده است. که خود منشا بسیاری از بیماری می باشد. انجام فعالیت جسمانی مناسب باعث کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری های مزمن و قلبی و عروقی شود. هم چنین فعالیت جسمانی یکی از اجزای سبک زندگی سالم است که بر روی ابعاد سلامتی جسمی، روانی و اجتماعی دانشجویان و جامعه اثر مثبت دارد.

هدف: مساله ی بی تحرکی در جامعه به خصوص دانشجویان اهمیت زیادی دارد که هدف از این مطالعه بررسی آگاهی ، نگرش و عملکرد دانشجویان پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی قزوین می باشد که این گروه پزشکی نقش بسیار مهمی در آموزش زندگی سالم به جامعه دارند و الگوی و سرمشق دیگران در سبک زندگی می باشند. که لازم است ضامن سلامت خود و دیگران باشند.

روش ها: این پژوهش از نوع توصیفی تحلیلی بود که تمام دانشجویان پرستاری و مامایی به شکل سرشماری تصادفی و در صورت تمایل وارد پژوهش شدند . روش جمع اوری داده از پرسش نامه استاندارد که روایی و پایایی دارد استفاده گردید. که در این مطالعه ۲۰۰ پرسش نامه با همکاری دانشجویان تکمیل گردید. در نهایت داده ها به وسیله نرم افزار آماری از SPSS ورژن ۱۶ استفاده گردید. میانگین و میانه سنجیده شد و به منظور اختلاف آماری میانگین ها از آزمون ANOVA, T-Test و سپس از آزمون تعقیبی Tukey استفاده شد. $p < 0.05$ به عنوان معیار معنی دار بودن اختلاف میانگین در نظر گرفته شد.

یافته ها: میانگین سنی نمونه پژوهش 21.5 ± 0.5 سال بود . ۵۷ نفر (۲۸,۵٪) آن ها پسر و بقیه دختر بودند. ۱۳۳ نفر آن ها (۶۶,۵٪) دانشجویان پرستاری بودند. ۶۷ نفر آن ها معادل ۳۳,۵٪ دانشجویان مامایی بودند. ۱۸۸ نفر معادل ۹۲٪ دانشجویان در خصوص فعالیت بدنی نگرش مثبت داشتند. میانگین نگرش آن ها در زمینه فعالیت بدنی 5.9 ± 3.1 بود. بر اساس چک لیست فعالیت بدنی حاکی از آن است که پیاده روی ، ورزش های کششی ، بدنسازی در دو جنس تفاوت معناداری داشته است.

نتیجه گیری: این پژوهش نشان داد که آگاهی و نگرش دانشجویان پرستاری و مامایی در زمینه فعالیت جسمانی بیش از ۵۰٪ بوده است. این مطالعه حاکی از آن است که نوع فعالیت بدنی در دو جنس دختر و پسر متفاوت است. آنچه در مجموع از این پژوهش به دست آمده این است که علیرغم سطح بالای نگرش و دانش دانشجویان پرستاری و مامایی نسبت به فعالیت های بدنی میزان انجام عملی فعالیت بدنی در آنها متناسب استاندارد های بین المللی نیست. لذا تاکید بر فراهم سازی زمینه مناسب برای فعالیت بدنی در آنها مورد توجه پژوهشگران است.

کلیدواژه ها: آگاهی ، نگرش ، عملکرد ، فعالیت جسمانی

فصل اول

سازمان جهانی بهداشت(who) سلامت را وضعیتی فراتر از نبود بیماری و ناتوانی تعریف کرده است(۱). به طوری که سلامت عبارت است از رفاه کامل جسمی ، عاطفی ، روانی ، اجتماعی ، معنوی نه تنها عدم بیماری(۲). عوامل بسیاری در سلامت انسان دخیل هستند. سبک زندگی سالم از عوامل مهم و تاثیر گزار بر سلامت انسان است که انجام فعالیت های منظم یکی از اولویت های سبک زندگی سالم است(۱). به هر گونه حرکت در زندگی روزانه از قبیل کار ، تفریح، فعالیت های ورزشی و عملی ، فعالیت جسمانی گفته می شود. در واقع فعالیت جسمانی طیف گسترده ای از فعالیت ها با شدتهای مختلف از قبیل قدم زدن، دویدن، پریدن، فعالیت های ورزشی و...را شامل میشود(۳). فعالیت های متوسط شامل قدم زدن تفریحی ، بالا رفتن از پله ها، حرکات موزون و ورزش های خانگی است. ورزش های شدید هوازی مثل دویدن ، شنا کردن، دوچرخه سواری و طناب بازی به صورت ۳-۴ بار در هفته بهترین نوع ورزش برای سلامتی است(۴). فعالیت های بدنی تا حداقل ۳۰ دقیقه با شدت متوسط یعنی حداقل ۳ بار در هفته از راهبرد های مفید برای پیشگیری از عوامل خطر و بیماری های قلبی عروقی و چاقی می باشد که از سوی ما جمع صاحب نظر توصیه می شود(۵). انجمن بیماری های قلبی آمریکا ، ورزش هوازی ۳۰-۶۰ دقیقه و به مدت سه روز را برای سلامتی قلب و عروق توصیه می کند(۴). میزان فعالیت های فیزیکی افراد به عواملی مثل سن ، جنس ، تحصیلات، شغل، استعمال دخانیات، دسترسی مردم به تسهیلات ورزشی ، عوامل اقتصادی و فرهنگی و میزان آگاهی در زمینه فعالیت فیزیکی و

سیاست ها و محیط های حمایت کننده بستگی دارد (۶-۷-۸). انجام فعالیت جسمانی مناسب در بیشتر روزهای هفته به طور اساسی می تواند موجب کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری های قلبی و کاهش عوامل خطر سرطان کولون ، دیابت نوع دوم، فشارخون بالا شود و همچنین سبب بهبود متابولیسم گلوکز، کاهش چاقی و کاهش زمان استعمال دوره ای و افزایش آنتی اکسیدان ها می گردد. فعالیت جسمانی مناسب موجب کاهش خطر سرطان سینه (از طریق تاثیر بر متابولیسم هورمونی) ، بهبود سلامت عضلات و استخوان ها، کنترل قد و کاهش علائم افسردگی می شود. افزایش سلامت روانی ، کاهش استرس ، اضطراب و افسردگی ، کمک به پیشگیری یا کنترل مشکلات رفتاری در کودکان و نوجوانان (مانند سیگار کشیدن ، مصرف الکل یا سایر مواد مخدر ، رژیم غذایی ناسالم و رفتارهای خشونت آمیز) از مزایای دیگر فعالیت جسمانی مناسب است (۹-۱۰). طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت، فقدان فعالیت فیزیکی چهارمین عامل عمده خطر برای مرگ و میر در سطح جهان است (۱). در زمینه ماشینی شدن ، امروزه اکثر مردم شهرنشین به علت کمبود یا عدم تحرک ، مبتلا به بیماری های جسمانی یا روانی و ضعف و خستگی می باشند (۱۲). عدم تحرک ، زندگی بدون فعالیت از علل اصلی این بیماری به شمار می رود (۱۳). در ایران موانع مهم افزایش فعالیت جسمانی عبارت اند از : عدم وجود آگاهی در مورد مزایای فعالیت جسمانی ، عدم وجود تعهدات حمایتی ، عدم همکاری کافی بین بخشی، عدم دسترسی به جامعه به تسهیلات ورزشی، فشارهای اقتصادی، محدودیت های وقت و مشکلات فرهنگی در

مورد فعالیت جسمانی زنان (۱۴). طبق آمارهای جهانی ، زنان نسبت به مردان کم تحرک ترند (۱۵). این وضعیت در ایران در گروه سنی ۱۵-۲۴ سال قابل مشهود است . در ایران شیوع بی تحرکی بین زنان رده سنی ۱۵-۲۴ سال ۶۸٪ در حالی که در مردان ۱۵-۲۴ سال ۱۴٫۵٪ است (۱۶). این نکته قابل توجه است که رده سنی ۱۵-۲۴ سال فرصت مناسبی جهت شکل دهی رفتار و تاثیر بر رفتارهای سایر دوره های زندگی است. عاداتی که در این دوران ثبت می شود بر سبک زندگی سالم بسیار تاثیرگذار خواهد بود (۱۷). در طی تحصیل دانشجویان عموماً تحت تاثیر محیط و دروس ارایه شده قرار می گیرند و آماده ی پذیرش تغییر و چالش در زندگی خود هستند که این تغییرات می تواند منجر به بهبود سبک زندگی آن ها شود. قابل ذکر است که دانشجویان در طی تحصیل روزانه ، مدت زمان قابل توجهی در کلاس، در حال مطالعه ، استفاده از کامپیوتر و اینترنت بی حرکت هستند (۱۸). بنابراین دانشگاه با توجه به رسالت خود مکان خوبی جهت ایجاد ، حفظ و ارتقای سبک زندگی سالم محسوب می شود و کلاس های تربیت بدنی نقش مهمی را در کسب آگاهی و نگرش و رفتار و مهارت های فردی در ارتباط با سبک زندگی سالم و پیشگیری از بیماری های مزمن ایفا می کند (۱۹). مساله بی تحرکی در یک جامعه به خصوص در قشر جوان اهمیت زیادی دارد و لازم است جهت بهبود شیوه زندگی این قشر ، میزان فعالیت بدنی آن ها سنجیده شود. این مطالعه به منظور بررسی آگاهی ، نگرش و عملکرد دانشجویان پرستاری و مامایی دانشکده پرستاری و مامایی قزوین انجام شد که گروه پزشکی نقش موثری در

آموزش زندگی سالم به جامعه خواهند داشت. امید است که نتایج آن مورد توجه مسئولان و برنامه ریزان به ویژه دست اندرکاران امور فرهنگی و رفاهی دانشگاه و سایر سازمان ها از جمله سازمان تربیت بدنی و ... قرار بگیرد.

با توجه به این مطالعه پیشنهاد می شود که مطالعه ای که تاثیر کلاس های آموزشی و برنامه های آموزشی در جهت افزایش آگاهی و تغییر رفتار و افزایش فعالیت جسمانی سنجیده شود.

فصل دوم

اهداف اصلی طرح (general objective) :

تعیین آگاهی، نگرش و عملکرد دانشجویان پرستاری و مامایی دانشکده پرستاری و مامایی در

مورد فعالیت جسمانی ۱۳۹۴

اهداف فرعی طرح (Specific objectives):

۱-تعیین رابطه بین رشته تحصیلی و میزان آگاهی دانشجویان دانشکده پرستاری و مامایی

قزوین در خصوص فعالیت جسمانی

۲-تعیین رابطه بین مقطع تحصیلی و میزان آگاهی دانشجویان دانشکده پرستاری و مامایی

قزوین در خصوص فعالیت جسمانی

۳-تعیین رابطه بین مقطع تحصیلی و نگرش دانشجویان دانشکده پرستاری و مامایی قزوین

در خصوص فعالیت جسمانی

۴-تعیین رابطه بین رشته تحصیلی و نگرش دانشجویان دانشکده پرستاری و مامایی قزوین

در خصوص فعالیت جسمانی

۵- تعیین رابطه بین رشته تحصیلی و عملکرد دانشجویان دانشکده پرستاری و مامایی قزوین

در خصوص فعالیت جسمانی

۶- تعیین رابطه بین مقطع تحصیلی و عملکرد دانشجویان دانشکده پرستاری و مامایی قزوین

در خصوص فعالیت جسمانی

۷- تعیین رابطه بین اطلاعات دموگرافیک دانشجویان و آگاهی دانشجویان دانشکده پرستاری

و مامایی قزوین در خصوص فعالیت جسمانی

۸- تعیین رابطه بین اطلاعات دموگرافیک دانشجویان و نگرش دانشجویان دانشکده پرستاری

و مامایی قزوین در خصوص فعالیت جسمانی

۹- تعیین رابطه بین اطلاعات دموگرافیک دانشجویان و عملکرد دانشجویان دانشکده پرستاری

و مامایی قزوین در خصوص فعالیت جسمانی

۱۰- تعیین ارتباط بین آگاهی و نگرش و عملکرد دانشجویان دانشکده پرستاری و مامایی

قزوین در خصوص فعالیت جسمانی

هدف کاربردی :

در این مطالعه هدف اصلی تعیین آگاهی و نگرش و عملکرد دانشجویان دانشکده پرستاری و مامایی قزوین می باشد. با توجه به اینکه اطلاعات فردی افراد و رشته تحصیلی و مقطع تحصیلی موثر می باشد. تلاش ما بر این است که میزان آگاهی دانشجویان نسبت به فعالیت جسمانی سنجیده شود و از میزان اطلاعات آنان مطلع شویم. علاوه بر آن میزان اهمیت فعالیت جسمانی در دیدگاه دانشجویان بررسی شود تا چه اندازه در توجه دانشجویان می باشد. میزان عملکرد دانشجویان نسبت به فعالیت جسمانی و اینکه به چه اندازه فعالیت جسمانی را انجام می دادند. کاربرد این مطالعه در جهت ایجاد کلاسهای درسی برای افزایش آگاهی دانشجویان و انگیزه ی و عملکرد آنها برای فعالیت جسمانی می باشد. با توجه به اینکه میزان برنامه فعالیت جسمانی و عملکرد تحصیلی دانشجویان مرتبط می باشد. در نتایج این مطالعه می توانیم به این پی ببریم که فعالیت جسمانی روی عملکرد جسمانی موثر می باشد و با تنظیم برنامه های فعالیت های جسمانی روی عملکرد جسمانی دانشجویان تاثیرگذار بود.

سوالات پژوهش:

بین رشته تحصیلی و آگاهی دانشجویان در مورد فعالیت جسمانی چه رابطه ای وجود دارد؟

بین رشته تحصیلی و نگرش دانشجویان در مورد فعالیت جسمانی چه رابطه ای وجود دارد؟

بین رشته تحصیلی و عملکرد دانشجویان در مورد فعالیت جسمانی چه رابطه ای وجود دارد؟

بین مقطع تحصیلی و آگاهی دانشجویان در مورد فعالیت جسمانی چه رابطه ای وجود دارد؟

بین اطلاعات فردی و آگاهی دانشجویان در مورد فعالیت جسمانی چه رابطه ای وجود دارد؟

بین مقطع تحصیلی و عملکرد دانشجویان در مورد فعالیت جسمانی چه رابطه ای وجود دارد؟

بین اطلاعات فردی و نگرش دانشجویان در مورد فعالیت جسمانی چه رابطه ای وجود دارد؟

بین اطلاعات فردی و عملکرد دانشجویان در مورد فعالیت جسمانی چه رابطه ای وجود دارد؟

بین مقطع تحصیلی و نگرش دانشجویان در مورد فعالیت جسمانی چه رابطه ای وجود دارد؟

فصل سوم

این مطالعه از نوع توصیفی تحلیلی بود که در سال ۱۳۹۴ به شکل سرشماری تصادفی در تمامی دانشجویان پرستاری و مامایی دانشکده پرستای و مامایی قزوین انجام گرفت. معیارهای ورود به مطالعه دانشجویان پرستاری و مامایی که ترم اول نباشند و تمایل به شرکت در مطالعه را داشته باشند. بعد از کسب معرفی نامه از دانشگاه علوم پزشکی قزوین و دادن توضیحات کافی در خصوص هدف از انجام پژوهش و آگاه نمودن دانشجویان در خصوص مطالعه و نحوه ی پر کردن پرسش نامه را در اختیار آنان قرار دادیم سپس افرادی که تمایل به شرکت در پژوهش را داشتند پرسش نامه را تکمیل نمودند که از این تعداد ۲۰۰ نفر از دانشجویان همکاری نمودند. روش جمع اوری داده پرسش نامه ای بود که به منظور بررسی آگاهی، نگرش، عملکرد دانشجویان پرستاری و مامایی در زمینه فعالیت جسمانی تهیه شد. این پرسش نامه حاوی ۶ سوال در خصوص مشخصات دموگرافیک دانشجویان (سن، جنس، رشته تحصیلی، مقطع تحصیلی، ترم تحصیلی، محل اقامت) بود. ۶ سوال در زمینه سنجش آگاهی، ۱۶ سوال در خصوص سنجش نگرش و چک لیست در خصوص سنجش فعالیت جسمانی دانشجویان می باشد. روایی ابزار گردآوری داده ها در این تحقیق با توجه به اینکه در پژوهش های اخیر از طریق روش های T-retest برای پرسش نامه آگاهی و همسانی درونی الفای کرونباخ انجام گرفته بود. آلفای قسمت آگاهی در زمینه فعالیت جسمانی $a=0/75$ و برای سوالات نگرش $a=0.87$ به دست آمده بود. روایی پرسش نامه فعالیت

جسمانی با اعمال نظرات کارشناسان و متخصصان ورزشی صورت گرفته بود. آلفای کرونباخ

پرسش نامه $\alpha=0.87$ به دست آمده بود.

سپس داده ها را از طریق spss ورژن ۱۶ و میانگین و میانه سنجیده شد. به منظور اختلاف آماری

میانگین از آزمون $Anova, t-test$ و سپس از آزمون تعقیبی $Tukey$ تجزیه و تحلیل شد.

پرسش نامه :

بسمه تعالی

دانشجوی عزیز:

پرسشنامه ای که اکنون در اختیار شماست جهت بررسی وضعیت فعالیت جسمانی شما طرح گردیده است. لطفاً به دقت قسمت های مختلف آن را مطالعه نموده و صادقانه به اطلاعات خواسته شده پاسخ دهید. لازم به ذکر است که تمام اطلاعات پرسشنامه بصورت محرمانه نزد پژوهشگر باقی می ماند. از مشارکت شما سپاسگزاریم.

۱. سن به سال:

۲. جنس: ☐ مرد ☐ زن

۳. رشته تحصیلی:

۴. مقطع تحصیلی: ☐ کاردانی ☐ کارشناسی ☐ کارشناسی ارشد ☐

۵-ترم تحصیلی:

۶. محل اقامت: ☐ خوابگاه ☐ مدت سکونت در خوابگاه.....

☐ خانه شخصی ☐ خانه اجاره ای

پرسشنامه آگاهی

- ۱- یک جوان چقدر باید ورزش کند تا سالم بماند.
۱. دو یا سه بار در ماه ☐ ۲. یک بار در هفته ☐ ۳. سه بار در هفته ☐ ۴. نمی دانم ☐
- ۲- یک جوان در هر روز چه مدت باید ورزش کند؟
۱. حدود بیست دقیقه ☐ ۲. حدود سی دقیقه ☐ ۳. حدود چهل و پنج دقیقه ☐ ۴. حدود پنجاه دقیقه ☐ ۵. نمی دانم ☐
- ۳- ورزش کردن چه تاثیری بر ابتلاء به بیماری های جسمی دارد؟
۱. اصلاً اثری ندارد ☐ ۲. کاهش می دهد ☐ ۳. افزایش می دهد ☐ ۴. نمی دانم ☐
- ۴- ورزش کردن چه اثری بر ابتلاء به بیماری های روحی دارد؟
۱. اصلاً اثری ندارد ☐ ۲. کاهش می دهد ☐ ۳. افزایش می دهد ☐ ۴. نمی دانم ☐
- ۵- آیا کارهای روزانه که در خانه انجام می شود مانند: گردگیری، جارو کردن، و... از به وجود آمدن بیماری در فرد جلوگیری می کند؟
۱. بلی ☐ ۲. خیر ☐ ۳. نمی دانم ☐
- ۶- کدام یک از ورزش های زیر هوازی محسوب می شود؟ (می توانید چند پاسخ را در مربع علامت بزنید).
- | | | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> دو استقامت | <input type="checkbox"/> کشتی | <input type="checkbox"/> وزنه برداری | <input type="checkbox"/> دوچرخه سواری |
| <input type="checkbox"/> شنا | <input type="checkbox"/> دو سریع | <input type="checkbox"/> پیاده روی | <input type="checkbox"/> اسکیت |

پرسشنامه نگرش

- ۱- ورزش های سبک که سبب افزایش کم تا متوسط در سرعت تنفس و ضربان قلب شما می شوند مثلاً راه رفتن تند، بسیار اهمیت دارند:
- ۱) موافقم ☐ ۲) نظری ندارم ☐ ۳) مخالفم ☐
- ۲- فعالیت بدنی سنگین مانند: دویدن، ورزش های هوازی و کار سنگین یا هر چیز دیگری که سبب افزایش زیاد تنفس و ضربان قلب می شود، بسیار اهمیت دارند:
- ۱) موافقم ☐ ۲) نظری ندارم ☐ ۳) مخالفم ☐
- ۳- اگر چند روز بدون تحرک باشم احساس مردگی می کنم.
- ۱) موافقم ☐ ۲) نظری ندارم ☐ ۳) مخالفم ☐
- ۴- من به دلیل مشکلات جسمی نمی توانم ورزش کنم.
- ۱) موافقم ☐ ۲) نظری ندارم ☐ ۳) مخالفم ☐
- ۵- با ورزش، شاداب تر و زیبا تر به نظر می رسم.
- ۱) موافقم ☐ ۲) نظری ندارم ☐ ۳) مخالفم ☐
- ۶- من برای کاهش وزن ورزش می کنم.
- ۱) موافقم ☐ ۲) نظری ندارم ☐ ۳) مخالفم ☐

۷- من ورزش می کنم چون برای سلامتی خوب است.

(۱) موافقم ☐ (۲) نظری ندارم ☐ (۳) مخالفم ☐

۸- ورزش، بیشتر یک سرگرمی برای پرکردن اوقات فراغت است.

(۱) موافقم ☐ (۲) نظری ندارم ☐ (۳) مخالفم ☐

۹- ورزش من را پر انرژی می کند.

(۱) موافقم ☐ (۲) نظری ندارم ☐ (۳) مخالفم ☐

۱۰- ورزش استرس مرا کاهش می دهد.

(۱) موافقم ☐ (۲) نظری ندارم ☐ (۳) مخالفم ☐

۱۱- مکان امنی برای ورزش کردن در محل ما وجود ندارد.

(۱) موافقم ☐ (۲) نظری ندارم ☐ (۳) مخالفم ☐

۱۲- ورزش ضامن سلامتی است.

(۱) موافقم ☐ (۲) نظری ندارم ☐ (۳) مخالفم ☐

۱۳- فکر می کنم مهارت ها و دانش لازم برای ورزش کردن را ندارم.

(۱) موافقم ☐ (۲) نظری ندارم ☐ (۳) مخالفم ☐

۱۴- اصلاً نمی توانم طوری برنامه ریزی کنم که فرصت ورزش کردن را داشته باشم.

(۱) موافقم ☐ (۲) نظری ندارم ☐ (۳) مخالفم ☐

۱۵- اگر تغذیه سالمی داشته باشیم نیازی به فعالیت آن چنانی نداریم.

(۱) موافقم ☐ (۲) نظری ندارم ☐ (۳) مخالفم ☐

۱۶- در محیط های ورزشی دوستان خوبی می توان یافت.

(۱) موافقم ☐ (۲) نظری ندارم ☐ (۳) مخالفم ☐

پرسشنامه عملکرد

به طور متوسط در ۷ روز گذشته، چه مدت را صرف فعالیت های زیر کرده اید؟

فعالیت بدنی	چند روز در هفته	هر بار چه مدت
پیاده روی		
دوچرخه سواری		
شنا		
دو		
نرمش		
بسکتبال		
والیبال		
فوتبال		
بدنسازی (زیبایی اندام)		
حرکات موزون		
یوگا		
نرمش های کششی		
تنیس		
وزنه برداری		
تماشای تلویزیون		
کار با رایانه		
مطالعه		
کوهنوردی		
سایر.....		

فصل چہارم

میانگین سنی نمونه پژوهش 21.5 ± 0.5 سال بود. ۵۷ نفر آن ها ۲۸,۵٪ پسر و بقیه دختر بودند.

۱۳۳ نفر آن ها ۶۶,۵٪ دانشجویان پرستاری بودند و ۶۷ نفر معادل ۳۳,۵٪ دانشجویان مامایی

بودند. همه دانشجویان در مقطع تحصیلی کارشناسی مشغول به تحصیل بود. از نظر محل اقامت

۶۸ نفر ۳۴٪ ساکن خوابگاه ، ۱۲۵ نفر ۶۲,۵٪ ساکن منزل شخصی پدری و ۷ نفر ۳,۵٪ هم ساکن

منزل اجاره ای دانشجویی بودند. ۱۸۸ نفر ۹۲٪ دانشجویان در خصوص فعالیت بدنی نگرش مثبت

داشتند. میانگین نگرش آن ها در زمینه فعالیت بدنی 5.9 ± 3.1 بود. توزیع نگرش واحدهای

پژوهش در جدول شماره ۶ نشان داده شده است.

پیاده روی ۲۰۰ نفر معادل ۱۰۰٪ مقصود از این فعالیت بدنی آن ها بوده است. توزیع نوع فعالیت

بدنی واحدهای پژوهش در جدول شماره ۷ نشان داده شده است.

تفاوت در میزان فعالیت بدنی در دو جنس دختر و پسر در نمودار شماره ۱ نشان داده شده است.

این نمودار نشان می دهد که تنیس روی میز، فوتبال داخل سالن در دختران استقبال بیشتری

دارد. متوسط فعالیت بدنی دانشجویان بر حسب جنسیت در جدول شماره ۸ نشان داده شده

است. بر اساس این جدول پیاده روی ، ورزش های کششی ، بدنسازی در دو جنس تفاوت

معناداری داشته است.

تفاوت در نوع فعالیت بدنی در رشته ی پرستاری و مامایی در نمودار شماره ۲ نشان داده شده

است. دانشجویان پرستاری گرایش بیشتری به فعالیت بدنی داشتند. میانگین فعالیت بدنی در دو

گروه دانشجویان پرستاری و مامایی در جدول شماره ۹ نشان داده شده است. این جدول نشان می دهد که پیاده روی و ورزش های کششی در دانشجویان پرستاری استقبال بیشتری دارد. جداول و نمودارهای مربوط به یافته در زیر نشان داده شده است.

جدول ۱-توزیع سنی واحدهای پژوهش

سن/تعداد و درصد	تعداد	درصد
۲۰-۱۸	۴۲	۲۲,۵%
۲۳-۲۱	۱۳۶	۶۶,۵%
≥ 24	۲۰	۱۱%
مجموع	۲۰۰	۱۰۰%

جدول فوق نشان می دهد که بیشتر دانشجویان مورد پژوهش در گروه سنی ۲۱-۲۳ سال قرار داشتند.

جدول ۲: توزیع جنسیتی واحدهای پژوهش

جنسیت/تعداد و در صد	تعداد	درصد
دختر	۱۴۳	۷۱,۵%
پسر	۵۷	۲۸,۵%
جمع	۲۰۰	۱۰۰

جدول فوق نشان می دهد که اغلب دانشجویان مورد پژوهش دختر بودند.

جدول ۳: توزیع واحدهای پژوهش بر حسب رشته تحصیلی

رشته/تعداد و درصد	تعداد	درصد
پرستاری	۱۳۳	۶۶,۵%
مامایی	۶۷	۳۳,۵%
جمع	۲۰۰	۱۰۰

جدول فوق نشان می دهد که اغلب دانشجویان مورد پژوهش در رشته تحصیلی پرستاری در حال تحصیل بودند.

جدول ۴: توزیع واحدهای پژوهش بر حسب ترم تحصیلی

ترم/تعداد و درصد	تعداد	درصد
۲	۳۴	۱۷%
۳	۳۴	۱۷%
۴	۲۹	۱۴%
۵	۲۸	۱۴%
۶	۳۰	۱۵%
۷	۲۰	۱۰%
۸	۲۵	۱۲,۵%
جمع	۲۰۰	۱۰۰

جدول فوق نشان می‌دهد که دانشجویان گروه های ترم های مختلف در این پژوهش تحرک داشتند. بیشترین آن ها ترم های ۲ و ۳ بودند و کمترین آن ها ترم هفتم بودند.

جدول ۵: توزیع های واحدهای پژوهش محل اقامت

اقامت/تعداد و درصد	تعداد	درصد
خوابگاه دانشجویی	۶۸	۳۴%
منزل شخصی	۱۲۵	۶۲,۵%
منزل اجاره ای	۷	۳,۵%
جمع	۲۰۰	۱۰۰

جدول ۶: توزیع در مورد نگرش نسبت به فعالیت جسمانی

عنوان	موافق	بی نظر	مخالف
اهمیت فعالیت فیزیکی سبک	۱۴۱ (۷۰,۵٪)	۵۶ (۲۸,۵٪)	۳ (۱,۵٪)
اهمیت فعالیت فیزیکی سنگین	۱۳۰ (۶۵,۵٪)	۶۳ (۳۱,۵٪)	۷ (۳,۵٪)
احساس ناراحتی در صورت عدم انجام فعالیت فیزیکی	۱۵۹ (۷۹,۵٪)	۳۲ (۱۶,۵٪)	۹ (۴,۵٪)
نبود فعالیت فیزیکی در افراد ناتوان	۷ (۳,۵٪)	۶۰ (۳۰,۵٪)	۱۳۰ (۶۶,۵٪)
شادابی بعد از فعالیت فیزیکی	۱۸۳ (۹۱,۵٪)	۱۷ (۸,۵٪)
انجام دادن فعالیت بدنی برای کاهش وزن و خوش فرم شدن است	۴۷ (۲۳,۵٪)	۶۴ (۳۲,۵٪)	۸۹ (۴۴,۵٪)
انجام فعالیت فیزیکی باعث حفظ سلامتی می شود	۱۹۲ (۹۶,۵٪)	۸ (۴,۵٪)
انجام فعالیت بدنی برای پرکردن اوقات فراغت	۶۴ (۳۲,۵٪)	۹۸ (۴۹,۵٪)
فعالیت بدنی باعث افزایش انرژی می شود	۱۸۹ (۹۴,۵٪)	۹ (۴,۵٪)	۲ (۱,۵٪)
فعالیت بدنی باعث کاهش استرس میشود	۱۷۹ (۸۹,۵٪)	۲۰ (۱۰,۵٪)	۱ (۰,۵٪)

نبود مکان امنی برای انجام فعالیت بدنی	۸۷(۴۳,۵)٪	۶۰(۳۰,۵)٪	۵۱(۲۵,۵)٪
ورزش ضامن سلامتی است	۱۹۲(۹۶)٪	۷(۳,۵)٪	۱(۰,۵)٪
لازمه داشتن کهرت و دانش کافی برای ورزش کردن	۲۶(۱۳)٪	۱۰۱(۵۰,۵)٪	۷۲(۳۶)٪
لازمه داشتن برنامه برای ورزش کردن	۶۴(۳۲)٪	۸۴(۴۲)٪	۵۱(۲۵,۵)٪
جایگزین تغذیه سالم به جای ورزش کردن	۸(۴)٪	۴۶(۲۳)٪	۱۴۵(۷۲,۵)٪
پیدا کردن دوستان مناسب در مکان های ورزشی	۱۴۵(۷۲,۵)٪	۵۲(۲۶)٪	۳(۱,۵)٪

جدول ۷: توزیع فعالیت بدنی

نوع فعالیت فیزیکی	بله %	دقیقه در هر هفته
پیاده روی	۲۰۰ (٪۱۰۰)	۱۳۸
دوچرخه سواری	۱۵ (٪۷٫۵)	۱۰۰
شنا	۳۰ (٪۱۵)	۸۴
دو	۲۴ (٪۱۲)	۹۴٫۴
نرمش	۴۶ (٪۲۳)	۷۸٫۸
بستکبال	۳ (٪۱٫۵)	۹۰
والیبال	۲۱ (٪۱۰٫۵)	۹۴٫۷
فوتبال	۲۵ (٪۱۲٫۵)	۱۴۶٫۸
بدنسازی	۲۵ (٪۱۲٫۵)	۱۵۹
ژیمناستیک	۴۹ (٪۲۴٫۵)	۷۷٫۵
طناب بازی	۱۵ (٪۷٫۵)	۶۷٫۶
تنیس	۶ (٪۳)	۱۵۰
وزنه برداری	۱ (٪۰٫۵)	۹۰

جدول ۸: متوسط فعالیت بدنی (دقیقه در هفته) در دو جنس

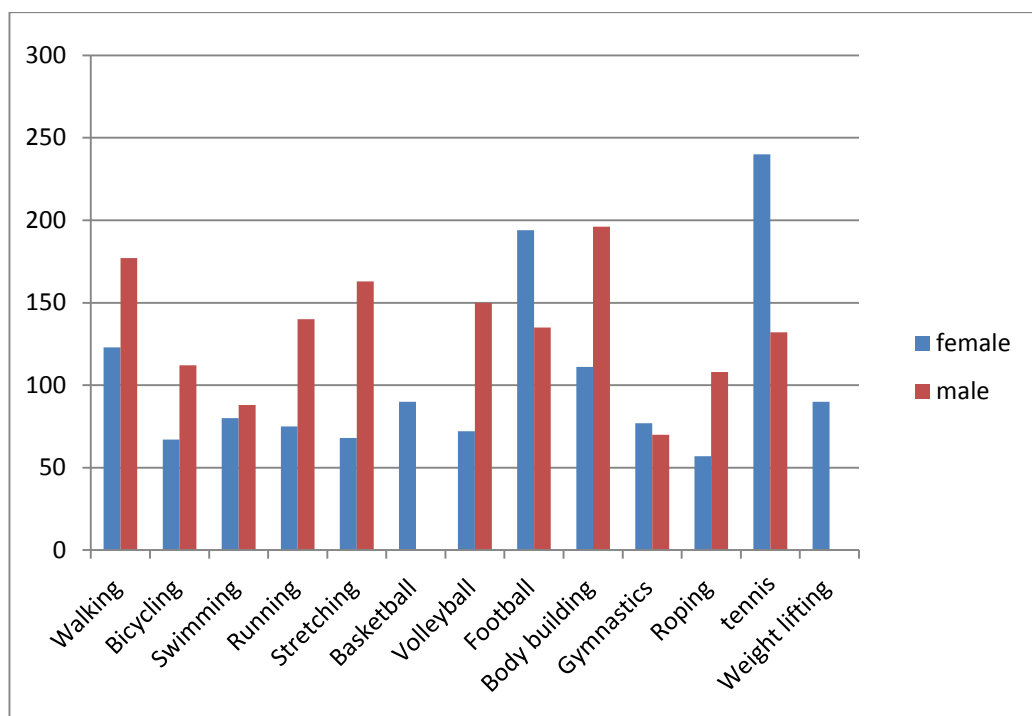
نوع فعالیت فیزیکی	خانم ها	اقایان	P-value
پیاده روی	۱۲۳	۱۷۷	*۰,۰۱۷
دوچرخه سواری	۶۷	۱۱۲	۰,۴۰۰
شنا	۸۰	۸۸	۰,۴۷۳
دو	۷۵	۱۴۰	۰,۰۷۶
نرمش	۶۸	۱۶۳	*۰,۰۱۵
والیبال	۷۲	۱۵۰	۰,۰۵۶
فوتبال	۱۹۴	۱۳۵	۰,۳۵۹
بدنسازي	۱۱۱	۱۹۶	*۰,۰۴۹
ژیمناستیک	۷۷	۷۰	۰,۸۵۴
طناب بازی	۵۷	۱۰۸	۰,۲۸۹
تنیس	۲۴۰	۱۳۲	۰,۳۷۴

*تفاوت با ۹۵٪ اطمینان معنی دار است.

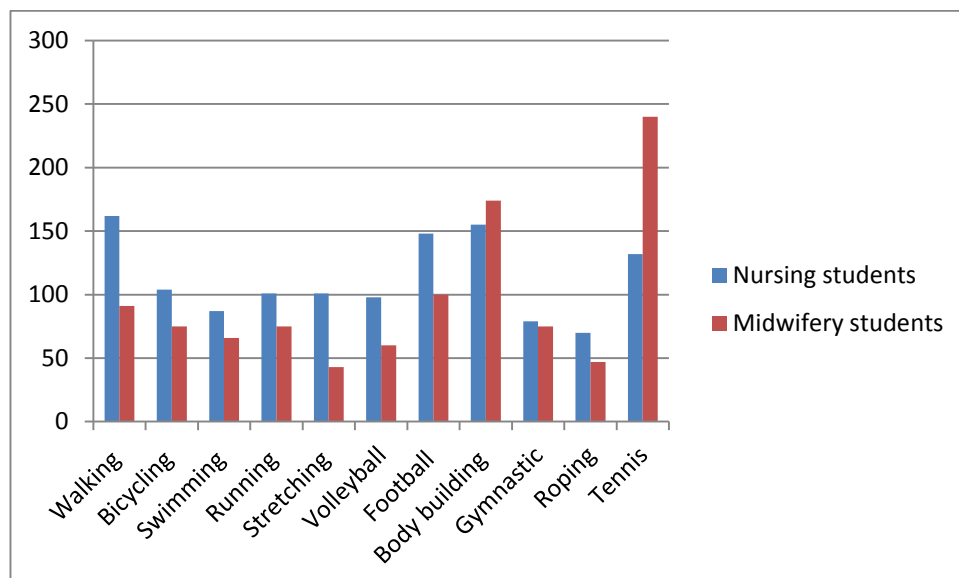
جدول ۹: متوسط فعالیت بدنی (دقیقه در هفته) بین دانشجویان پرستاری و مامایی

نوع فعالیت فیزیکی	دانشجویان پرستاری	دانشجویان مامایی	P-value
پیاده روی	۱۶۲	۹۱	*۰,۰۰۱
دوچرخه سواری	۱۰۴	۷۵	۰,۶۷۵
شنا	۸۷	۶۶	۰,۱۴۳
دو	۱۰۱	۷۵	۰,۵۱۸
نرمش	۱۰۱	۴۳	*۰,۰۲۰
والیبال	۹۸	۶۰	۰,۵۵۵
فوتبال	۱۴۸	۱۰۰	۰,۷۱۳
بدنسازي	۱۵۵	۱۷۴	۰,۷۵۵
ژیمناستیک	۷۹	۷۵	۰,۶۸۶
طناب بازی	۷۰	۴۷	۰,۷۵۱
تنیس	۱۳۲	۲۴۰	۰,۳۷۴

* تفاوت با ۹۵٪ اطمینان معنادار است.



نمودار ۱: توزیع فعالیت فیزیکی از نظر جنسیت



نمودار ۲: توزیع فعالیت فیزیکی بین دانشجویان پرستاری و مامایی

فصل پنجم

بحث: این پژوهش نشان داد که آگاهی و نگرش دانشجویان پرستاری و مامایی در زمینه فعالیت

بدنی بیش از ۵۰٪ بوده است. هیچ اختلافات معنی داری هم بین دو جنس و نیز بین دو گروه

پرستاری و مامایی وجود نداشت. از آنجایی که دانشجویان مورد پژوهش مقطع کارشناسی بودند

و همگی در زمینه اهمیت ورزش و نقش آن در سلامت تحت آموزشی آکادمیک قرار گرفته بودند،

چنین نتیجه ای انتظار می رفت. در این زمینه مطالعات زیادی موید یافته ها هستند که همواره

بین سطح سواد و میزان آگاهی نسبت به فعالیت بدنی و انجام آن رابطه معناداری است (۴ و ۳).

سطح سواد نقش مهمی در گرایش مردم به فعالیت بدنی دارد (۷ و ۵). این مطالعه هم چنین نشان

می دهد که نوع فعالیت فیزیکی در دو جنس دختر و پسر متفاوت است. پوشش لباس و نوع

فرهنگ حاکم بر جامعه تعیین کننده رفتار فعالیت بدنی است. دختران بیشتر به فعالیت های

بدنی متناسب با فرهنگ جامعه (پیاده روی و ورزش های داخل سالن) گرایش داشتند. این مساله

هم در پژوهش های آقای نادی و هم کاران مورد تاکید قرار گرفته است که هنجارهای اجتماعی و

فرهنگی تعیین کننده نوع فعالیت بدنی در افراد جامعه است (۸ و ۷). آنچه در مجموع از این

پژوهش به دست آمده که علیرغم سطح بالای نگرش و دانش دانشجویان پرستاری و مامایی

نسبت به فعالیت بدنی، میزان انجام عملی فعالیت بدنی در آن ها متناسب با استانداردهای بین

المللی نیست. لذا تاکید بر فراهم سازی مناسب برای فعالیت بدنی مورد توجه پژوهشگران است.

- 1- Corbin BCH, Welk GG, Lindsay R, Corbin RW. Health, wellness, fitness and healthy life style. Concept of physical fitness: Active life style for wellness. New York: Mc Grow-Hill Higher Education; 2003.
- 2- Esmaili M. Physical activity. Tehran: Daneshafruz; 2003.
- ۳- Pan American Health Organization: Physical activity: How much is needed? Washington, USA, PAHO; 2002.
- ۴- Department of Health. Physical Inactivity and Cardio Vascular Diseases [Monograph on the internet]. Available from: [http // www.health .state.ny.us./ consumer.htm](http://www.health.state.ny.us/consumer.htm), Accessed at 2008.
- 5- Azizi F. Epidemiology and control of prevalent diseases in Iran, second edit. Tehran; 2001
- 6- 10- Yap TL, Davis LS. Physical activity: the science of health promotion through tailored messages. *Rehabil Nurs* 2008; 33(2):55-62.
- 7- Zabihi A, Jafarian SR, Farokhifar M, Babaei F, Salehi Omran MT, Bijani A. Study on physical activities in Babol City. *Journal of Babol University of medical sciences* 2010; 11(6):71-76. [In Persian.
- 8- Caperchione CM, Kolt GS, Mummery WK. Physical activity in culturally and linguistically diverse migrant groups to Western society: a review of barriers, enablers and experiences. *Sports Med* 2009; 39(3):167-77.
- 9- WHO. Prevention and health promotion, physical activity, direct and direct health benefits. WHO; 2003.
- 10- Morrow Jr JR, Krzewinski-Malone JA, Jackson AW, Bungum TJ, Fitzgerald SJ. American adults' knowledge of exercise recommendations. *Research quarterly for exercise and sport*. 2004;75(3):231-7.
- 11- World Health Organization (WHO). Physical inactivity: A global public health problem. Available at: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/index.html . [Accessed2012].
- 12- Ali nejad H, Rajabi H, Sedigh Sarvestani R, Amirzadeh F. Relation physical activity, Physical Fitness and Body Composition with socioeconomic status in girl students 15-17 years in Tehran. *Journal of movement science& sport* 2005; 1(6):14-28.
- 13- Gaby R, Patrica VA, Johannes B. Stages of Changes, Psychological factors and awareness of physical Activity levels in the Netherlands. *Health Promotion International* 2001; 16: 305-314.
- 14- Berry T, Naylor PJ, Wharf-Higgins J. Stages of change in adolescents: an examination of self-efficacy, decisional balance, and reasons for relapse. *J Adolesc Health* 2005; 37(6): 452-9.
- 15- World Health Organization: Health and development through physical activity and sport. 2003. Availabe from: http://whqlibdoc.who.int/hq/2003/WHO_NMH_NPH_PAH_03.2.pdf.
- 16- World Health Organization: Prevalence of physical activity, national profile of noncommunicable disease risk factors in ISLAMIC Republic of Iran . selected result of first survey of non-communicable disease risks factor surveillance system of Iran. 2005. Availabe from: <http://www.who.int/infobase/reportviewer.aspx?rptcode=ALL&uncode=364&dm=22&surveycode=102449a1#pgstring1> .
- 17- Quelyn J, Clemen M, Cynthia As, Bernaix LW, Covington NK, Carr TR. Obesity and physicalactivity in college woman: Implication for clinical Practice *J Am Acad Nurse Practit*. 2004; 16: 291.
- 18- Sparling PB .College Physical Education: An unrecognized agent of changing combating inactivity related disease. *Perspect Biol med*. 2003; 46: 574-87.
- 19- Dalle D, Corbin .Physical activity participation of high school graduate following exposure to conceoyual or traditional physical education. *Re Q Exerc Sport*. 2000; 71: 638.

Abstract:

Background: There are some mediators for doing physical activity; such as knowledge and attitude toward physical activity. Otherwise, some barriers may suffer physical activity doing; like as lack of time, bad environments. It sounds that lack of enough time is a common barrier doing physical activity in Nursing and Midwifery Students.

Objectives: The main goal of this study was to explore the knowledge, attitude and practice related to physical activity in Nursing and Midwifery Students.

Patients and methods: Using simple randomized sampling 200 participants enrolled in the study. A standard checklist was used to gathering related data. So, all gathered data analyzed were analyzed with SPSS software in 95% if CI.

Results: Mean and standard deviation for participants' attitude was 5.9 ± 3.1 (min: -3, max: +14, median: +6). There was no significant difference in means of knowledge and attitudes between genders, and also between nursing students and midwifery students. There was significant difference only for walking ($p=0.017$), stretching ($p=0.050$) and body building ($p=0.040$) in 95% of confidence interval.

Conclusion: Some types of physical activity is more attractive than others for men and women separately, yet it's important to encourage people to try a variety of physical activities, and help them find activities that they enjoy and that are right for them.

Keywords: Knowledge, attitude, practice, physical activity